

2025年度 プレママ・パパクラスのお知らせ

【対象者】 町田市内にお住まいの妊娠16～35週の初妊婦とそのパートナー
(体調の良い時期での参加をお勧めします)

*経産婦の方も参加可能ですが、上のお子さんと一緒に参加できません。

*同じ内容を2度受けることはできません。

【内 容】 2コース制

Aコース：奇数月 各1回金曜日 (受付13:15～)

1日目13:30～15:30 妊娠中の過ごし方、歯の衛生、栄養と食生活

2日目13:30～16:00 分娩経過とリラックス法、産後のライフスタイル

Bコース：毎月1回土曜日 (受付 9:45～)

10:00～11:50 沐浴実習、妊婦体験、保育体験

【定 員】 Aコース30組 Bコース40組

【会 場】 健康福祉会館(町田市原町田5-8-21) Aコース：4階 Bコース：2階

【持ち物】 母子手帳、筆記用具、飲み物、お持ちであればママパパ学級テキスト

*Aコース2日目は、お産時の体勢を実践しやすい服装でお越しください

(ワンピースや襟ぐりの深い服装を避けて)

<Aコース>

受講月	実施日(金曜日)		出産予定日(16～35週) 1日目	2日目
	1日目	2日目		
5月	9日	16日	6/7～10/24	6/14～10/31
7月	4日	11日	8/2～12/19	8/9～12/26
9月	5日	12日	10/4～2/20	10/11～2/27
11月	7日	14日	12/6～4/24	12/13～5/1
1月	9日	16日	2/7～6/26	2/14～7/3
3月	6日	13日	4/4～8/21	4/11～8/28

<Bコース>

受講月	実施日(土曜日)	出産予定日(16～35週)
4月	19日	5/18～10/4
5月	17日	6/15～11/1
6月	21日	7/20～12/6
7月	19日	8/17～1/3
8月	16日	9/14～1/31
9月	20日	10/19～3/7
10月	18日	11/16～4/4
11月	15日	12/14～5/2
12月	20日	1/18～6/6
1月	17日	2/15～7/4
2月	21日	3/22～8/8
3月	14日	4/12～8/29